SERIEN NR. DS2127-DE



Tornado Air Rower AR1

Aufbau- & Benutzerhandbuch

Bitte lesen Sie erst dieses Handbuch aufmerksam, bevor Sie versuchen, Ihr neues Produkt aufzubauen oder zu benutzen. Für zukünftige Verwendung aufbewahren.

Inhalt



Denken Sie an die Umwelt und werfen Sie dieses Handbuch nicht in den Restmüll.

Allgemeines

Qualität

Ihr Trainingsgerät wurde gemäß der aktuellen Europäischen Sicherheitsstandards entworfen und hergestellt.

Fragen

Sollten Sie Schwierigkeiten mit dem Aufbau oder der Benutzung Ihres Trainingsgerätes haben, oder sind Sie der Meinung, dass Teile fehlen, senden Sie es bitte NICHT an den Händler zurück, sondern wenden Sie sich bitte zuerst direkt an unseren Kundenservice.

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar
Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

Anfragen

Wenn Sie unseren Kundenservice mit einer Anfrage kontaktieren, halten Sie bitte folgende Informationen bereit:

NAME
ADRESSE
TELEFONNUMMER
PRODUKT MARKE
PRODUKT MODELL
PRODUKT SERIENNUMMER
KAUFDATUM
HÄNDLERNAME
BENÖTIGTE ERSATZTEILNUMMERN

Garantie

Beny Sports Germany GmbH gewährt Garantieleistungen nur im Rahmen der HEIMBENUTZUNG.

Die genaue Garantiedauer finden Sie auf der Garantiekarte, die mit Ihrem Produkt mitgeliefert wird.

Während der Garantiedauer behalten wir uns das Recht vor:

a). Ersatzteile für die Reparatur an den Käufer zu liefern
b). das an das Lager zurückgesandte Produkt zu reparieren (auf Kosten des Kunden)
c). das Produkt zu ersetzen, falls wirtschaftlich

Diese Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer und ist nicht übertragbar.

Diese Garantie schließt Abnutzung der Polster und Verschleißteile aus.

Diese Garantie gilt nicht für Defekte, die durch fehlerhafte Behandlung oder Verstauung, oder durch Nutzung außerhalb des empfohlenen Nutzungsorts entstandenen sind.

Sollten Sie uns über einen Defekt an Ihrem Gerät informieren wollen, benötigen wir einen Kaufbeleg. Bitte senden Sie die beigelegte Garantiekarte innerhalb von 14 Tagen nach Kauf ein, damit wir Ihre Ersatzteile besorgen können. Sollten Sie dies versäumen, wird jedes Recht auf Ersatzteile oder Reparatur verweigert.

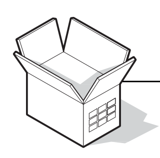
Dies beeinflusst nicht Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte als Kunde.

Kundenservice

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar
Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg



Bevor Sie Beginnen

Werkzeug

Falls erforderlich, werden alle unsere Geräte mit den wichtigsten Werkzeugen geliefert, die für einen erfolgreichen Aufbau benötigt werden. Es kann jedoch vorteilhaft sein, einen Gummihammer und einen Universalschraubenschlüssel zur Hand zu haben.

Vorbereitung des Arbeitsplatzes

Wichtig ist, dass Sie ihr Gerät an einer sauberen, freien und aufgeräumten Stelle aufbauen. Sie sollten in der Lage sein, um das Gerät herumzugehen, während Sie die Einzelteile zusammenfügen, so dass die Verletzungsgefahr reduziert wird.

Bitten Sie um Hilfe

Da einige der Einzelteile groß, schwer oder sperrig sein können, ist es schneller, sicherer und einfacher, sich beim Aufbau von jemandem helfen zu lassen.

Öffnen des Kartons

Öffnen Sie den Karton, der Ihr Produkt enthält vorsichtig, wobei Sie bitte die aufgedruckten Warnungen beachten, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Beachten Sie evtl. scharfe Klammern, die zur Befestigung der Klappen benutzt wurden. Versichern Sie sich, dass der Karton auf der richtigen Seite steht, da die Teile so am leichtesten entnommen werden können.

Auspacken der Teile

Packen Sie vorsichtig jede Komponente aus und kontrollieren Sie auf der Teileliste, ob alle notwendigen Einzelteile vorhanden sind.

Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden.

Senden Sie das Gerät auf keinen Fall zurück, bevor Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung gesetzt haben.

Sicherheit

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, das Ihre Herz-Kreislaufaktivität steigert, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Regelmäßiges, anstrengendes Training sollte von Ihrem Arzt bewilligt werden und es ist erforderlich, dass Sie Ihr Gerät richtig verwenden. Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung genau, bevor Sie den Aufbau und das Training beginnen.

- Halten Sie Kinder fern von den Trainingsgeräten, wenn Sie diese benutzen. Erlauben Sie Kindern nicht, auf das Gerät zu klettern oder darauf zu spielen, wenn es nicht benutzt wird.
- Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten, stellen Sie sicher, dass in jede Richtung mindestens 1 Meter Freiraum um Ihr Gerät besteht, während Sie trainieren.
- Kontrollieren Sie regelmäßig, ob alle Muttern, Bolzen und Schrauben festgezogen sind, und ebenfalls alle beweglichen Teile auf offensichtlichen Verschleiß oder Schaden.
- Reinigen Sie nur mit einem feuchten Tuch, benutzen Sie keine aggressiven Reinigungsmittel. Sollten Sie Zweifel haben, benutzen Sie Ihr Reinigungsmittel nicht, sondern kontaktieren Sie unseren Kundenservice.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät auf einer stabilen, flachen Oberfläche steht, bevor Sie es benutzen. Falls nötig, benutzen Sie eine Gummimatte, um Rutschgefahr zu mindern.
- Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhwerk, wie Sportschuhe, wenn Sie trainieren. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich während des Trainings verfangen könnte.



Sollte ein Teil Ihres Produktes beschädigt oder sehr verschlissen sein, benutzen Sie Ihr Gerät unter keinen Umständen, bis diese Teile ausgetauscht wurden.

Verstauung und Benutzung

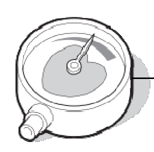
Ihr Gerät ist dafür konstruiert, in einer sauberen, trockenen Umgebung benutzt zu werden. Vermeiden sie die Verstauung an zu kalten oder klammen Orten, da dies zu Korrosion und ähnlichen Problemen führen kann.

Maximal-Gewicht

Ihr Gerät ist für Benutzer mit bis zu folgendem Gewicht geeignet:
115kg / 253lbs / 18 Stone oder weniger.

Konformität

Dieses Gerät erfüllt (BS EN 957) - PART 1 Class (H) - HOME USE - Class (C).
Es ist nicht geeignet für therapeutische Verwendung.



Trainingsinformation

Zu Beginn

Wie Sie mit dem Training beginnen, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Haben Sie lange nicht trainiert, waren Sie für eine Weile inaktiv, oder sind Sie extrem übergewichtig, MÜSSEN Sie langsam anfangen, und die Trainingszeit langsam stufenweise erhöhen, eventuell nur ein paar Minuten pro Einheit pro Woche.

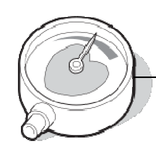
Kombinieren Sie eine vorsichtig strukturierte Ernährung mit einem einfachen, aber effektiven Training und es kann dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen, aussehen und das Leben mehr genießen.

Aerobic Fitness

Aerobic Training ist schlichtweg definiert als jegliche andauernde Aktivität, die die Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln durch das vom Herzen gepumpte Blut erhöht. Durch regelmäßiges Training wird Ihr Herz-Kreislaufsystem stärker und effizienter. Ihre Erholungsgeschwindigkeit z. B. die Zeit, die Sie brauchen, um den Ruhepuls wieder zu erreichen, wird ebenfalls geringer.

Anfangs werden Sie vielleicht nur dazu in der Lage sein, ein paar Minuten täglich zu trainieren. Zögern Sie nicht, durch den Mund zu atmen, sollten Sie mehr Sauerstoff benötigen. Benutzen Sie den „Redetest“. Können Sie keine Unterhaltung führen, während Sie trainieren, arbeiten Sie zu schwer! Bei regelmäßigem Training wird Aerobic Fitness über die nächsten 6 – 8 Wochen jedoch stufenweise aufgebaut.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, sollte es länger dauern, bis Sie sich weniger lustlos fühlen. Jeder Mensch ist verschieden und manche erreichen ihr Ziel schneller als andere. Trainieren Sie in Ihrem eigenen, komfortablen Tempo und die Resultate werden sich einstellen. Umso besser Ihre Aerobic Fitness ist, desto mehr werden Sie trainieren müssen, um in Ihrer Zielzone zu bleiben.



Trainingsinformation

Aufwärmen

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus drei Teilen: Aufwärmen, Aerobic, und Cool Down. Beginnen Sie das Training niemals ohne Aufwärmen. Beenden Sie es nie ohne Cool Down. Dehnen Sie sich für 5-10 Minuten vor dem Training, um Überdehnungen, Zerrungen und Krämpfe zu vermeiden.

Aerobic Session

Diejenigen unter Ihnen, die erst mit dem Training beginnen, sollten dies anfangs nicht mehr als jeden zweiten Tag tun.

Mit dem Anstieg Ihres Fitness-Levels können Sie das Training auf 2 von 3 Tagen erhöhen.

Wenn Sie damit gut umgehen können, trainieren Sie 6 Tage die Woche, aber nehmen Sie sich mindestens einen Tag pro Woche frei.



Falsches oder übertriebenes Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Bitte lesen Sie zuerst die Trainingsinformation.

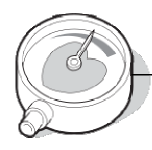
Training in Ihrer Zielzone

Um sicherzustellen, dass Sie in Ihrer Zielzone arbeiten, müssen Sie Ihren Puls messen können. Sollten Sie keinen Pulsmesser haben (entweder an dem Gerät, das Sie verwenden, oder ein universelles Gerät), müssen Sie Ihren Puls selbst an Ihrer Halsschlagader nehmen. Diese befindet sich an der Seite Ihres Halses und Sie können Sie erfühlen, indem Sie Ihren Zeige- und Mittelfinger benutzen. Zählen Sie einfach die Schläge, die Sie in 10 Sekunden fühlen und multiplizieren Sie diese mal 6, um Ihren Puls zu errechnen. Sie sollten dies vor und nach dem Training tun, um ihn vergleichen zu können.

Menschen mit guter Aerobic Fitness haben einen niedrigeren Ruhepuls und können mit höherem Pulslevel trainieren.

Zielzone

Benutzen Sie die gegenüber aufgeführte Tabelle, um Ihre Zielzone zu ermitteln. Sollten Sie erst mit dem Training beginnen, also in die Kategorie untrainiert fallen, nutzen Sie die linke Spalte. Wenn Sie regelmäßig trainieren und eine gute Aerobic Fitness besitzen, nutzen Sie die rechte Spalte.



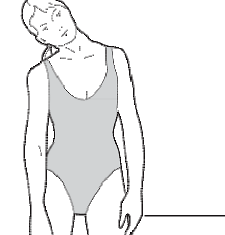
Trainingsinformation

Zielzone (fortgesetzt)

Alter (Jahre)	Untrainiert Zielzone A (Schläge pro Minute)	Trainiert Zielzone B (Schläge pro Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 und mehr	105 - 125	115 - 135

Cool Down

Um Übermüdung und Muskelkater vorzubeugen, sollten Sie sich für ein paar Minuten durch langsames Gehen abkühlen, um Ihren Puls wieder auf den Ruhepuls zu senken.

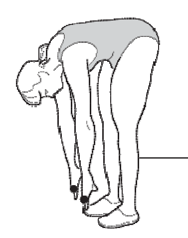


Aufwärm- und Cool Down Übungen

Halten Sie jede Übung für mindestens 10 Sekunden und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie jede Übung zwei oder drei Mal. Tun Sie dies vor der Aerobic und auch nachdem Sie mit dem Training fertig sind.

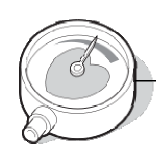
Kopfrolle

Legen Sie den Kopf langsam nach rechts, so dass Sie eine leichte Dehnung an der linken Halsseite spüren. Als nächstes legen Sie den Kopf nach hinten, das Kinn streckend. Danach legen Sie den Kopf nach links, so dass Sie eine leichte Dehnung auf der rechten Halsseite verspüren. Zuletzt legen Sie den Kopf nach vorne auf die Brust. Wiederholen Sie dies zwei bis drei Mal.

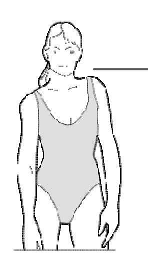


Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam nach vorne, indem Sie in der Hüfte abknicken, und entspannen Sie Rücken und Schultern während Sie den Oberkörper herabbeugen. Strecken Sie sich behutsam nach unten, soweit es angenehm ist und halten Sie die Position für 10 Sekunden.

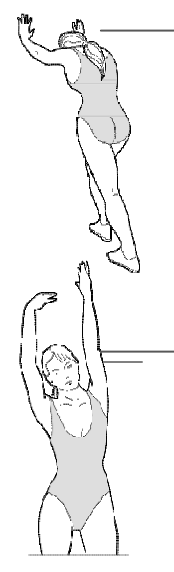


Trainingsinformation



Schulter Heben

Rotieren und heben Sie die rechte Schulter in Richtung Ohr, dann entspannen. Dasselbe tun Sie mit der linken Schulter. Wiederholen Sie drei bis vier Mal.



Wade / Achilles Stretch

Drehen Sie sich in Richtung Wand und legen Sie beide Hände daran. Stützen Sie sich mit einem Bein, während Sie das andere hinter sich mit der ganzen Sohle flach auf dem Boden positionieren. Beugen Sie das vordere Bein und lehnen Sie sich in Richtung Wand, wobei Sie das hintere Bein gerade lassen, so dass Wade und Achillessehne gedehnt werden. Halten Sie dies für 5 Sekunden und wiederholen Sie mit dem anderen Bein. Wiederholen Sie die Übung zwei bis drei Mal.



Side Stretch

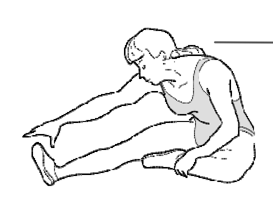
Heben Sie beide Arme über Ihren Kopf und strecken Sie den rechten Arm so weit nach oben, wie nur möglich, wodurch die Bauch- und Rückenmuskeln sanft gestreckt werden. Wiederholen Sie mit dem linken Arm. Wiederholen Sie alles drei bis vier Mal.





Innerer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Beine an Ihre Leiste heran – die Fußsohlen zueinander. Lassen Sie den Rücken gerade und lehnen Sie sich über Ihre Füße nach vorne. Spannen Sie die Oberschenkel an und halten Sie dies für 5 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie drei bis vier Mal.



Hinterer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie das rechte Bein aus und beugen Sie das linke mit dem Fuß flach gegen den rechten Oberschenkel. Beugen Sie sich über Ihren rechten Fuß nach vorne und halten Sie dies für 10 Sekunden. Entspannen Sie und wiederholen mit dem linken Bein. Wiederholen Sie zwei bis drei Mal.

Trainingsinformation

Grundlegende Aerobic Trainingsprogramme

Wir schlagen die folgenden Aerobic Übungsprogramme vor. Denken Sie daran, richtig zu atmen, die Übungen in Ihrem eigenem Tempo zu absolvieren und es nicht zu übertreiben, um Verletzungen zu vermeiden.

Woche 1 & 2

Aufwärmen 5 - 10 Min Cool Down 5 Min		4 Min in Zielzone 'A' trainieren 1 Min Ausruhen 2 Min in Zielzone 'A' trainieren 1 Min langsam trainieren

Woche 3 & 4

Aufwärmen 5 - 10 Min Cool Down 5 Min	5 Min in Zielzone 'A' trainieren 1 Min Ausruhen 3 Min in Zielzone 'A' trainieren 2 Min langsam trainieren

Woche 5 & 6

Aufwärmen 5 - 10 Min Cool Down 5 Min	6 Min in Zielzone 'A' trainieren 1 Min Ausruhen 4 Min in Zielzone 'A' trainieren 3 Min langsam trainieren

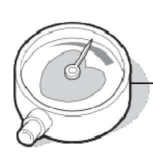
Woche 7 & 8

Aufwärmen 5 - 10 Min Cool Down 5 Min	5 Min in Zielzone 'A' trainieren 3 Min in Zielzone 'B' trainieren 2 Min in Zielzone 'A' trainieren 1 Min langsam trainieren 4 Min in Zielzone 'A' trainieren 3 Min langsam trainieren

Woche 9 & danach

Aufwärmen 5 - 10 Min Cool Down 5 Min	5 Min in Zielzone 'A' trainieren 3 Min in Zielzone 'B' trainieren 2 Min in Zielzone 'A' trainieren 1 Min langsam trainieren Wiederholen Sie den ganzen Zyklus zwei oder drei Mal.

Dies ist nur ein Vorschlag für ein Trainingsprogramm und ist nicht für jeden Benutzer geeignet.



Trainingsinformation

Training mit Ihrem Rudergerät

Sie können mit Ihrem Tornado Air Rudergerät auf zwei verschiedene Weisen trainieren, so dass Ihre Herz-Kreislauf-Fitness erhöht und Ihre Muskulatur in Unter- / Oberkörper, Armen und Beinen gestärkt wird.

Aerobic Workout

Der Ruderwiderstand kann an Ihrem Tornado Air Rudergerät nicht manuell eingestellt werden, um das Herz-Kreislauf Training zu erhöhen. Der Ruderwiderstand erhöht sich jedoch proportional zur Geschwindigkeit und der Anstrengung, z.B. je stärker und schneller Sie rudern, desto mehr Widerstand ist durch den Ventilator erzeugt. Wie bei jedem Aerobic Workout, sollten Sie in einem konstanten, angemessenem Tempo arbeiten, sobald Sie aufgewärmt sind (lesen Sie die Kapitel über das Aufwärmen und Zielzonen in diesem Handbuch). Der Effekt steigt mit der Ruderrate und Ihre Herz-Kreislauf-Fitness wird hiervon profitieren. Die Muskeln in den Beinen, Oberschenkeln, Armen und im unteren Rückenbereich werden ebenfalls durch das Rudern gestärkt.

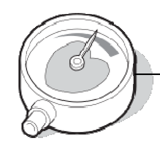
Muskelaufbau Workout

Wie beim Aerobic Workout ist es nicht möglich, den Ruderwiderstand manuell zu erhöhen, um ein volles Muskelaufbau-Training zu erhalten. Sie können jedoch durch das erhöhen der Rudergeschwindigkeit den Widerstand über den Ventilator erhöhen, so dass die Muskeln in den Beinen, Oberschenkeln, Armen und unteren Rückenbereich gestärkt werden. Ihre Herz-Kreislauf-Fitness wird gleichzeitig davon profitieren.

Trainingsmonitor Funktion

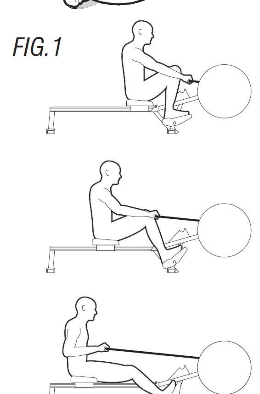
Der einfache Trainingsmonitor mit 6 Funktionen des Tornado Air Rudergerätes ist so eingestellt, dass er sich automatisch einschaltet, wenn Sie anfangen zu rudern. Sie können ihn jedoch manuell einschalten, indem Sie den Funktionswechselknopf am unteren Ende drücken. Um die Batterien zu schonen, schaltet sich der Trainingsmonitor ab, wenn das Gerät für ungefähr 4 Minuten unbenutzt ist.

Weitere Funktionen entnehmen Sie bitte lesen dem Trainingsmonitor-Heft.



Trainingsinformation





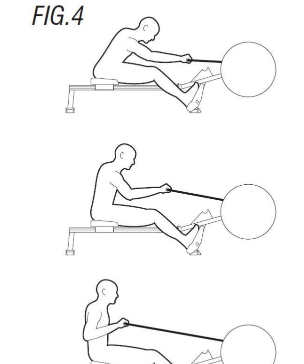
Übung Nr. 1
Die komplette Ruderbewegung

Diese Übung hilft Ihre Muskelgruppen in Ihren Beinen, Armen, Schultern, Rücken und Bauch zu stärken und in Form zu bringen.

Beginnen Sie wie in Fig. 1 mit dem Rudergriff komplett eingezogen. Schieben Sie den Sitz nach vorne, beugen Sie die Knie und greifen Sie den Rudergriff.

Bewegen Sie sich langsam rückwärts, den Rücken geradehaltend, die Beine ausstreckend und den Rudergriff Richtung Brust ziehend.

Gehen Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie.

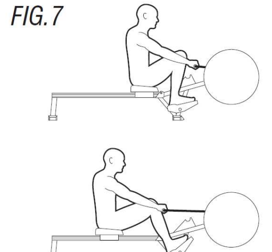


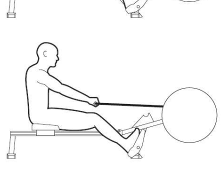
Übung Nr. 2
Rudern nur mit den Armen

Diese Übung wird Ihre Arm-, Schultern-, Rücken- und Bauchmuskeln trainieren.

Beginnen Sie wie in Fig. 4 mit gestreckten Beinen. Lehnen Sie sich vorwärts und greifen Sie den Rudergriff. Setzen Sie sich langsam und kontrolliert in eine gerade Position auf. Ziehen Sie den Rudergriff ganz heraus in Richtung Brust (mit dem Handrücken nach oben um den Trizeps, mit dem Handrücken nach unten um den Bizeps, zu trainieren).

Gehen Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie.





Übung Nr. 3
Rudern nur mit den Beinen

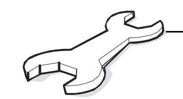
Diese Übung wird Ihre Bein- und Rückenmuskeln stärken und in Form bringen.

Beginnen Sie wie in Fig. 7 mit geradem Rücken und gestreckten Armen. Schieben Sie den Sitz nach vorne, beugen Sie die Knie und greifen Sie den Rudergriff.

Strecken Sie die Beine aus, Rücken und Arme geradehaltend, drücken Sie Ihren Körper nach hinten in Richtung Ende des Rudergerätes.

Gehen Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie.

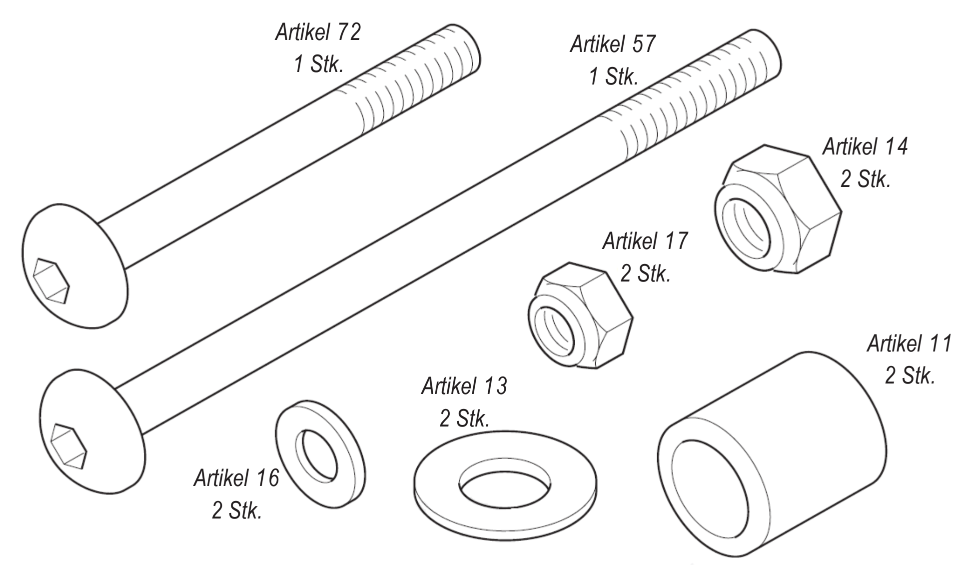
Aufbau & Bedienung



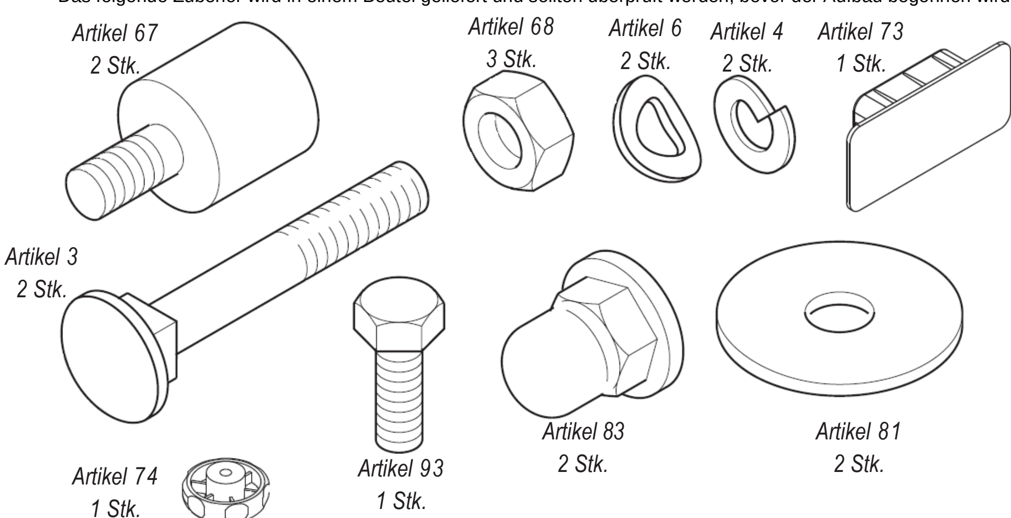
Zubehörliste

Dies ist das Zubehör, das Sie für den Aufbau Ihres V-fit Produktes benötigen werden.

Das folgende Zubehör wird in einem Pack geliefert und sollte auf Vollständigkeit geprüft werden, bevor Sie den Aufbau beginnen.



Das folgende Zubehör wird in einem Beutel geliefert und sollten überprüft werden, bevor der Aufbau begonnen wird.



Aufbau & Bedienung



Packen Sie vorsichtig jede Komponente aus und kontrollieren Sie auf der Teileliste, ob alle notwendigen Einzelteile vorhanden sind.

Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden.

Senden Sie das Gerät auf keinen Fall zurück, bevor Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung gesetzt haben.

1) Befestigen Sie die vordere Rahmenstütze (2) am Hauptrahmen (1) mit 2 x M8 x 75mm Schlossschrauben (3), 2 x M8 geschwungenen Unterlegscheiben (6), 2 x M8 Federringen (4) und 2 x M8 Hutmuttern (83).



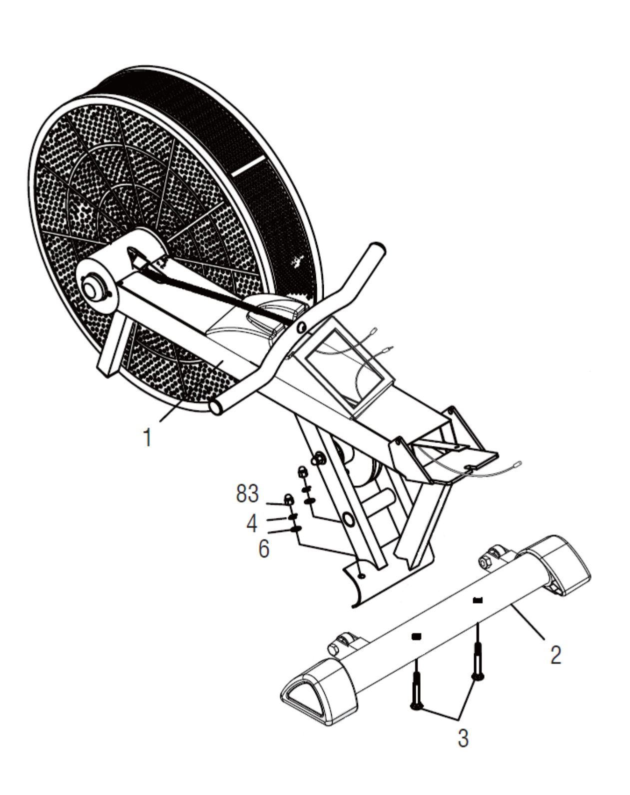
Notiz

Ziehen Sie in dieser Phase die Bolzen, Muttern, und Teile NICHT KOMPLETT FEST, es sei denn, Sie werden ausdrücklich dazu aufgefordert.



Notiz

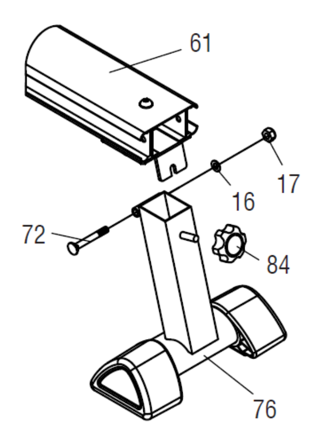
Die Rollen an der vorderen Rahmenstütze (86) müssen nach vorne zeigen, um einfachen Transport zu gewährleisten.





2) Befestigen Sie die hintere Rahmenstütze (76) an der Unterseite der Ruderschiene (61) mit 1 x M8 x 70mm Inbusschraube (72), 1 x M8 Unterlegscheibe mit geringem Durchmesser (16) and 1 x M8 Nylonmutter (17).

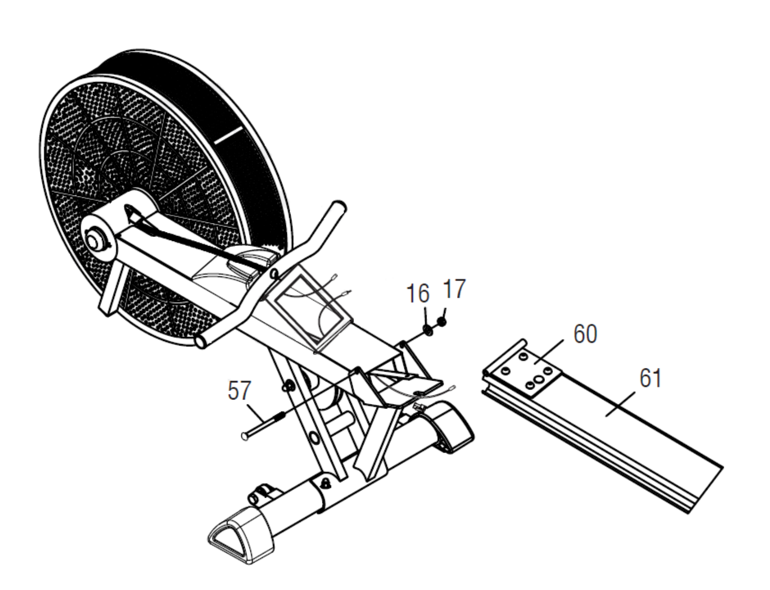
Sichern Sie dies, indem Sie den hinteren Stützen-Drehknopf (84) fest ziehen.

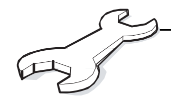


3) Verbinden Sie das vordere Ende der Ruderschiene und das obere Ende des Hauptrahmens mit dem Ruderschienengelenk (60) mit 1 x M8 x 135mm Inbusschraube (57), 1 x M8 kleine Unterlegescheibe (16) und 1 x M8 Nylonmutter (17).



Stellen Sie sicher, dass Sie die Kette (43) vor der Montage vom Rahmen lösen.





4) Heben Sie das Ende der Ruderschiene an und befestigen Sie die Kette (22), die sich in der Ruderschiene befindet, am Rückholgummi (78), indem Sie diesen durch den Hauptrahmen führen. Benutzen Sie hierzu den Ketten-Clip (79), der am Ende des Rückholgummies befestigt ist (Fig. A).

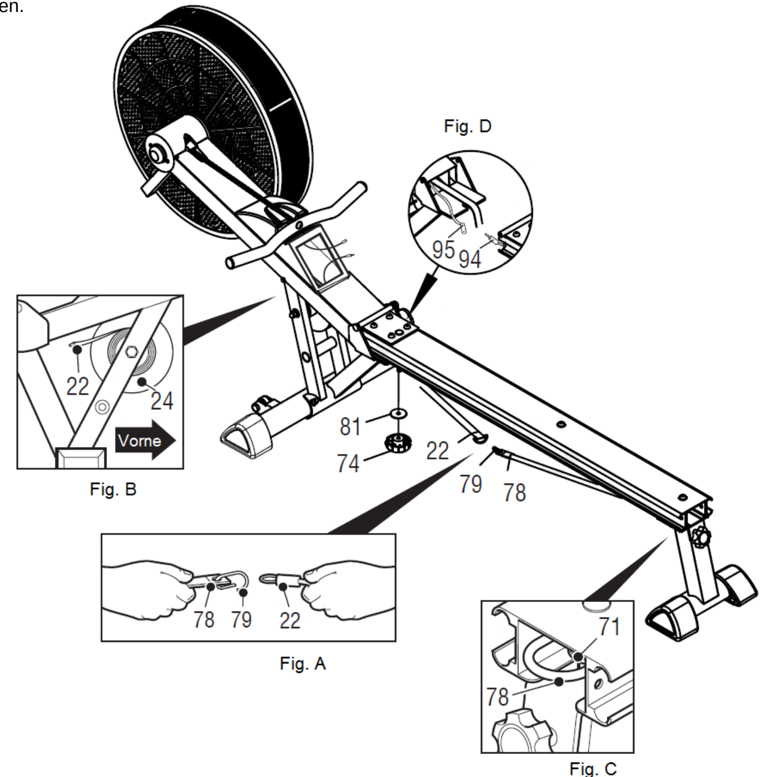
Stellen Sie sicher, dass die Kette (22) die Führungsrolle am oberen Ende verlässt, da sonst Schaden oder Fehlfunktionen durch Reibung am Rahmen oder den Schrauben entstehen können (Fig. B).

Verbinden Sie das Trainingsmonitor-Kabel (95) mit dem Sitzsensor-Kabel (94) und versichern Sie sich, dass die Kontakte komplett einrasten (Sie werden zwei Klicks hören/fühlen, die das korrekte einrasten andeuten) (Fig. D).

Setzen Sie das Ende der Ruderschiene wieder auf dem Boden ab und befestigen Sie diese mit 1 x M8 Unterlegscheibe (81) und dem Ruderschienen-Drehknopf (74). Beachten Sie, dass es wichtig ist, die Unterlegscheibe mit großem Druchmesser vor dem Gebrauch des Rudergerätes zu montieren.



Stellen Sie sicher, dass Sie die Kette (22) vor der Montage vom Rahmen lösen.





Notiz

Bitte stellen Sie sicher, dass das Rückholgummi (78) mittig auf der Führungsrolle (71) am Ende der Ruderschiene liegt, bevor Sie das Rückholgummi und die Kette (22) verbinden (Fig. C).

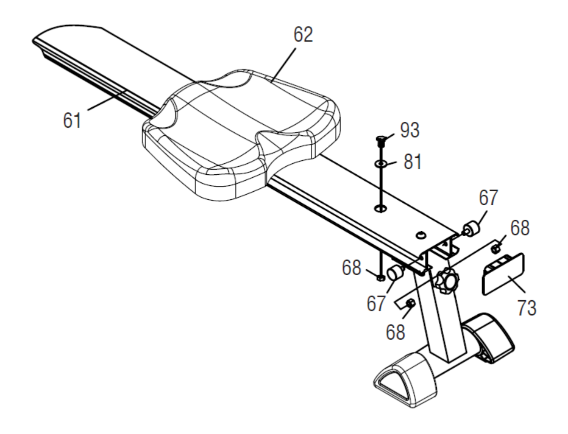


5) Schieben Sie den zusammegebauten Sitz (62) von hinten auf die Ruderschiene (61) und platzieren Sie den Gufmmistopper (67) auf beide Seiten der Schiene, indem Sie 2 x M8 Muttern (68) von der Innenseite der Schiene verwenden. Stecken Sie die Endkappe (73) auf das Ende der Ruderschiene.

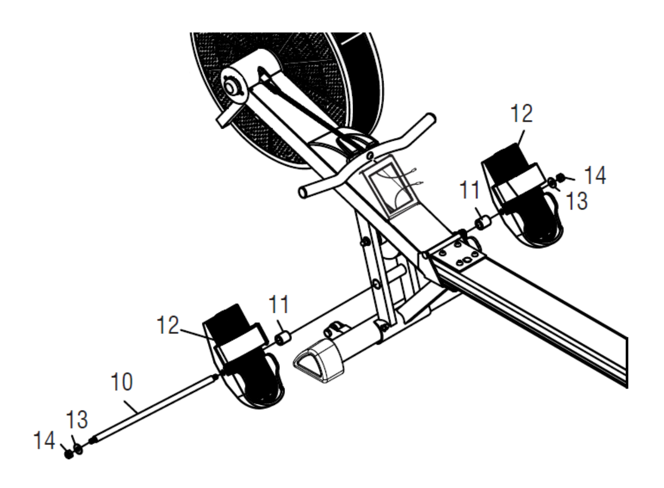


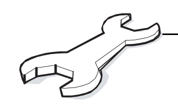
Notiz

Die BS EN 957 verlangt, dass ein weiterer / alternativer Sitzstopper montiert werden kann. Falls gewünscht, können Sie 1 x M8 x 20mm Sechskantbolzen (93) und 1 x M8 Unterlegscheibe mit großem Durchmesser (81) in das Loch oben auf dem Hauptrahmen platzieren und mit 1 x M8 Mutter (68) von unten festziehen. Ein Hartgummi-Dämpfer ist an der Unterseite der Sitzmontur (63) angebracht, um als Stopper zu fungieren.

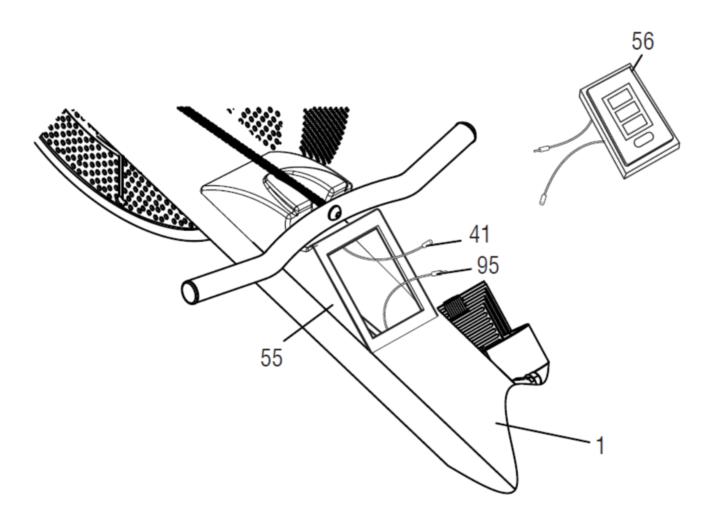


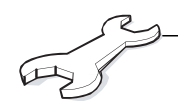
6) Der Einfachheit halber sind die Klettverschlußriemen (15) schon an den Fußplatten (12) angebracht – in der niedrigeren der beiden Positionen. Schieben Sie die Fußplattenachse (10) in den Hauptrahmen und dann den Fußplatten-Abstandshalter (11) auf beide Enden der Achse. Befestigen Sie diese mit 2 x M11 Unterlegscheiben (13) und 2 x M16 Nylonmuttern (14).





7) Verbinden Sie das Trainingsmonitor-Kabel (95) und das Sensorkabel (41) mit dem Trainingsmonitor (56) und stellen Sie sicher, dass die Kontakte komplett einrasten (Sie werden zwei Klicks hören/fühlen, die das korrekte einrasten andeuten). Legen Sie den heraushängenden Rest des Trainingsmonitor-Kabels (95) in den Hauptrahmen und platzieren Sie vorsichtig den Trainingsmonitor (56) in das Loch der Konsole (55).





8) Um Ihr Tornado Air Rudergerät zusammenzuklappen lösen Sie einfach den Ruderschienen-Drehknopf (74) und den hinteren Stützen-Drehknopf (84), schieben Sie den Sitz (62) auf der Ruderschiene (61) nach hinten, heben das Ende der Ruderschiene in eine vertikale Position und klappen die hintere Stütze (76) ein, und drehen den Ruderschienen-Drehknopf (74) und den hinteren Stützen-Drehknopf (84) wieder fest.

62

61

74

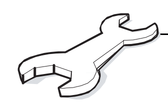
84

76

Notiz

Ziehen sie ab jetzt alle Bolzen, Muttern und Schrauben komplett fest. Stellen Sie sicher, dass das Gerät nun auf einer freien, flachen Fläche liegt, das es nun fertig für den Gebrauch ist.

Aufbau & Bedienung



Einstellungen und Allgemeine Information

Das Rudergerät waagerecht einstellen

Aus Sicherheits- und Stabilitätsgründen ist Ihr Tornado Air Rudergerät mit einem geschweissten Rahmen ausgestattet und benötigt keine weitere Einstellung, sobald einmal korrekt aufgebaut. Aus Sicherheitsgründen stellen Sie ihn jedoch immer auf eine ebene, stabile Oberfläche. Falls nötig, stellen Sie ihn auf eine Gummimatte, umd die Rutschgefahr zu mindern.



Notiz

Es gibt keine Möglichkeit, den Widerstand während Ihres Workouts zu erhöhen, aber denken Sie daran, dass Rudern hautpsächlich ein Aerobic Workout ist.

Widerstandseinstellung

Der Widerstand Ihres Tornado Air Rudergerätes ist nicht manuell einstellbar. Um gleichmäßiges, effizientes Rudern zu gewährleisten wird jedoch Widerstand durch das Einsaugen von Luft in den komplett geschlossenen Ventilator erzeugt. Je energischer man rudert, desto größer wird der Widerstand.

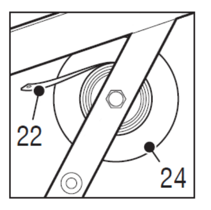


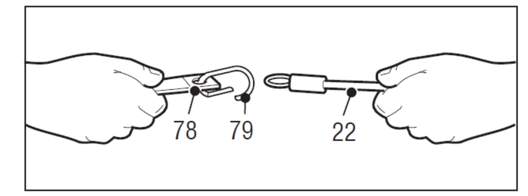
Notiz

Wenn Sie mit Ihrem Workout fertig sind, setzen Sie den Rudergriff wieder in die Halterung über der Trainingsmonitorkonsole, damit die Spannung auf der Kette, dem Rückholgummi und anderen Komponenten teilweise nachlässt, wenn Ihr Gerät nicht benutzt wird.

Einstellung Rudergriffrückführung

Um die Rückholgeschwindigkeit des Rudergriffs (27) einzustellen, lösen Sie die Kette (22) vom Rückholgummi (78). Wickeln Sie das Rückholgummi ein weiteres Mal um die Schwungscheibe (24), bevor Sie diesen wieder mit der Kette verbinden. Beachten Sie dabei, dass das offene Ende des Ketten-Clips (79) nach <u>unten</u> zeigt.





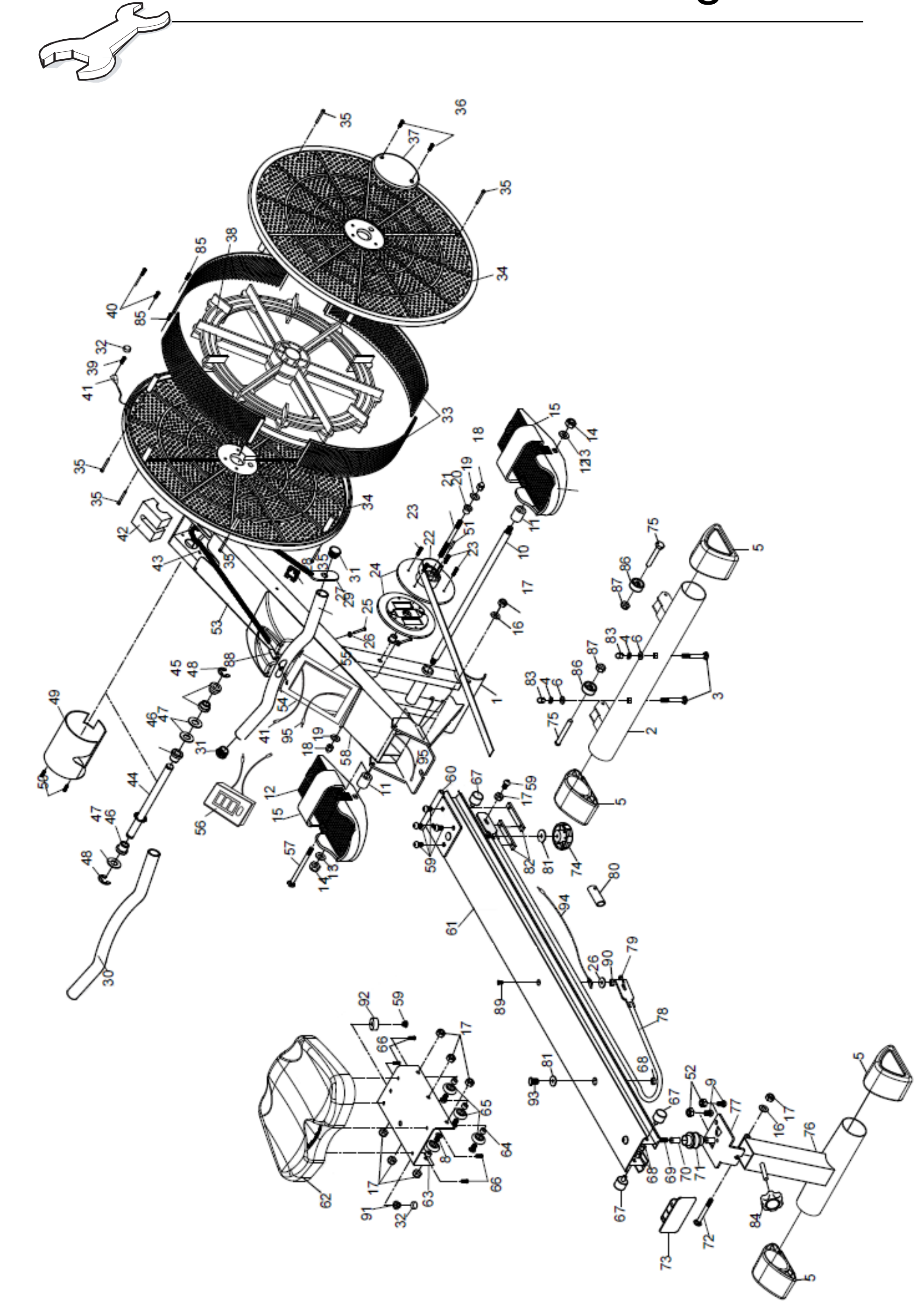
Einfetten und Pflege



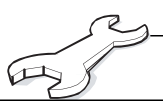
Notiz

Aus Sicherheitsgründen benutzen Sie bitte keine Politur oder Öl auf dem Sitz oder den Fußplatten.

Die sich bewegenden Teile in Ihres Tornado Air Rudergerätes sind alle für den Aufbau vorgeschmiert und bedürfen keiner weiteren Aufmerksamkeit. Wir empfehlen das Gerät nur drinnen zu benutzten und in einem trockenen Zustand zu verstauen. Um die Metall- und Plastikteile zu reinigen kann ein herkömmlicher Haushaltsreiniger verwendet werden, aber stellen Sie bitte sicher, ihn vor Benutzung zu trocknen.


35
36
37
35
38
85
40
85
32
39
41
34
33
35
35
34
42
43
18
15
14
13
12
21
20
19
23
51
22
23
11
10
75
5
86
87
24
31
27
29
35
28
25
26
17
16
53
88
48
45
55
1
83
4
6
87
86
83
4
6
3
49
46
47
54
41
95
19
18
58
95
2
75
50
44
31
56
12
15
11
60
67
59
17
59
5
82
81
74
47
46
48
57
14
13
59
80
61
94
30
26
90
79
89
78
92
59
17
66
81
93
68
52
9
67
77
17
16
76
5
65
64
8
66
17
63
62
91
32
68
69
70
71
67
84
72
73
5

Aufbau & Bedienung



Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Hauptrahmen	1
2	Vordere Stütze	1
3	M8 x 75mm Schlossschraube	2
4	M8 Federring	2
5	Endkappt vordere Stütze	4
6	M8 geschwungene Unterlegscheibe	2
7	M10 Unterlegscheibe	1
8	M8 x 27mm Inbusschraube	6
9	M8 x 12mm Inbusschraube	2
10	Fußplattenachse	1
11	Fußplatten-Abstandhalter	2
12	Fußplatte	2
13	M11 Unterlegscheibe	2
14	M16 Nylonmutter	2
15	Fußplattenriemen	2
16	M8 geringer Ø Unterlegscheibe	2
17	M8 Nylonmutter	9
18	M26 Hutmutter	2
19	M11 Unterlegscheibe	2
20	Buchse	2
21	Schwungscheibenachse	1
22	Kette	1
23	M5 x 20mm selbstschneidende Schraube	
24	Schwungscheibe	
25	M4 x 63mm selbstschneidende Schraube	
26	M5 Unterlegscheibe	
27	Rudergriff	
28	Quadratische Endkappe	
29	Kettenhalterung	
30	Rudergriff	
31	Rudergriff Endkappe	
32	Magnet	
33	Ventilatorabdeckung	
34	Ventilatorabdeckung	
35	M5 x 30mm selbstschneidende Schraube	
36	M4 x 16mm selbstschneidende Schraube	
37	Ventilatorkappe	
38	Ventilator	
39	M5 x 12mm Schraube	
40	M5 x 15mm selbstschneidende Schraube	
41	Sensorkabel	
42	Kettengehäuse	
43	Kette	
44	Hauptachse	
45	Ø16.5 x Ø30 Buchse	
46	Ø26 x Ø22 Buchse	
47	M17 Unterlegscheibe	
48	C Klammer	
49	Abdeckung Antriebsrad	
50	M5 x 12mm Schraube	

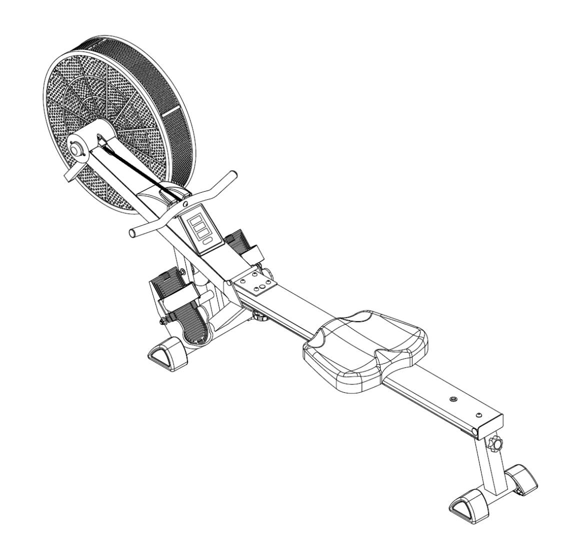
Teile Nr.	Beschreibung	Stk.
51	Kettenbefestigung	
52	M8 Nylonmutter	
53	320mm Abdeckung	
54	M8 x 41mm Schraube	
55	Trainingsmonitorkonsole	
56	Trainingsmonitor	
57	M8 x 135mm Inbusschraube	
58	125mm Abdeckung	
59	M8 x 15mm Inbusschraube	
60	Ruderschienengelenk	
61	Ruderschiene	
62	Sitz	
63	Sitzmontur	
64	Ø12 x 8mm Buchse	
65	Sitzrolle	
66	M6 x 12mm Schraube	
67	Gufmmistopper	
68	M8 Mutter	
69	M8 x 60mm Inbusschraube	
70	M8 x 20mm Inbusschraube	
71	Führungsrolle	
72	M8 x 70mm Inbusschraube	
73	Ruderschiene Endkappe	
74	Ruderschienen-Drehknopf	
75	M6 x 35mm Sechskantbolzen	
76	Hintere Stütze	
77	Hinterer Stützwinkel	
78	Rückholgummi	
79	Ketten-Clip	
80	Kettenbuchse	
81	M8 großer Ø Unterlegscheibe	
82	Halterung	
83	M8 Hutmutter	
84	Stützen-Drehknopf	
85	M5 x 15mm selbstschneidende Schraube	
86	Transportrolle	
87	M6 Nylonmutter	
88	Gummimantel	
89	M5 x 15mm Inbusschraube	
90	M5 Mutter	
91	Magnethalterung	
92	Gummistopper	
93	M8 x 20mm Sechskantbolzen	
94	Verbindungskabel Sitzsensorkabel & Trainingsmonitorkabel	
95	Trainingsmonitorkabel	



Notiz

Manches des oben gelisteten Zubehörs ist direkt am Bauteil angebracht. Sie sind evtl. nicht separat verpackt.







Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

Kundendienst
Erreichbar Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr



Tel: 0911 / 975978 – 0





Fax: 0911 / 975978 – 1

E-mail: service@benysports.de



Website: www.benysports.de

Gedruckt: 2014